



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

van den Elzen, Gerard

□□: LSF-Unna-2000

□□: 1380

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M55

□□□: 8:10:08

□□: 8.20 km/h

□□□□: 7:19 min/km

□□□□□/□□□: 85 (of 118)

□□□□□/□: 74 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 5:53:40

□□□□

□□□□

□□□

| □□□         | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□     | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| Nasse Wiese | 19.50    | 2:09:26  | 6:38         | 9       | 25:43   | 63      | 43:09   | 19.50 | 2:09:26 | 6:38 | 10      | 25:43   | 44      | 8:43    |
| Kühude      | 20.50    | 2:17:02  | 6:41         | 9       | 31:37   | 63      | 49:12   | 40.00 | 4:26:28 | 6:39 | 10      | 57:06   | 44      | 22:04   |
| Nasse Wiese | 20.50    | 2:59:13  | 8:44         | 10      | 1:05:15 | 82      | 1:28:02 | 60.50 | 7:25:41 | 7:22 | 10      | 2:02:21 | 43      | 39:43   |
| □□          | 6.50     | 44:27    | 6:50         | 10      | 15:34   | 72      | 19:19   | 67.00 | 8:10:08 | 7:18 | 10      | 2:16:28 | 74      | 3:18:23 |